

Freiwilligenarbeit

Eine gute Möglichkeit, Sinn zu stiften

Rund ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz engagiert sich freiwillig. Freiwilligenarbeit ist sehr vielfältig. Die Mitarbeit in karitativen, sozialen und kirchlichen Organisationen gehört dazu wie auch das Engagement in Sport, Kultur und in Interessengemeinschaften. Einsätze für die Umwelt oder die Menschenrechte sind ein Beitrag für das Gemeinwohl genau wie die Nachbarschaftshilfe oder das Engagement in Behörden und politischen Gremien. „Institutionelle“ Freiwilligenarbeit ist das Engagement innerhalb einer Organisation. „Informelle“ Freiwilligenarbeit wird spontan im Freundes- und Nachbarschaftskreis geleistet. Ohne Freiwilligenarbeit wären viele Angebote gar nicht denkbar.

Unsere Arbeitswelt ist geprägt von einer hohen Spezialisierung und von einer Entkoppelung der Arbeit mit dem Ergebnis. Manchen Menschen fällt es in diesen Systemen schwer, ihr Bedürfnis nach einer sinnstiftenden Tätigkeit zu befriedigen. Es ist kaum möglich, alle Wünsche und Bedürfnisse im Rahmen einer Erwerbstätigkeit zu befriedigen. Ein freiwilliger Einsatz kann die Erwartungen an eine berufliche Funktion entlasten. Studien zeigen, dass freiwillig Engagierte ihr Leben als sinnerfüllter wahrnehmen.

Wie beispielsweise Herr F, Informatiker, der in der Freizeit die Fussballjunioren trainiert: „Der Einsatz als Trainer im Fussballclub verschafft mir den Ausgleich zu meinem etwas einsamen und technischen Job, ich hole mir da den Austausch, das Lebendige und die Bewegung. Nach einem Match-Wochenende bin ich dann froh, wenn ich wieder an meinen ruhigen Arbeitsplatz zurückkehren kann“. Oder die Gymnasial-Lehrerin, die sagt: „Bei meinem jährlichen Einsatz auf einem Bio-Bergbauernhof geniesse ich es sehr, draussen zu sein, körperlich zu arbeiten und in Kontakt mit der Natur zu kommen. Und ich sehe am Abend, was ich geleistet habe. Das ist in der Schule nicht immer so klar sichtbar.“

Freiwilligen-Arbeit als berufliche Erfahrung werten

Die Kompetenzen und Erfahrungen, die durch einen Freiwilligeneinsatz erworben werden, haben einen grossen Wert. Auch für die berufliche Tätigkeit. Menschen, die sich ehrenamtlich einsetzen zeigen Engagement und soziale Verantwortung. Einen Freiwilligen-Einsatz kann man sich bestätigen lassen und ihn im Lebenslauf erwähnen. Die Umschlagmappe von «Freiwillig engagiert erlaubt, die Einsätze zu dokumentieren.

Einen passenden Freiwilligeneinsatz finden

Zuerst sollten die Rahmenbedingungen und das Ziel klar sein. Dazu gehören folgende Überlegungen:

- Welchen zeitlichen Einsatz kann ich leisten. Täglich/Wöchentlich, längerfristig, befristet, regelmässig, auf Abruf?
- Welche Fähigkeiten möchte ich in die Freiwilligenarbeit einbringen?
- Mit welchen Menschen möchte ich zusammenarbeiten, welche Organisation passt zu mir, wo finde ich Gleichgesinnte?
- Was erhoffe ich mir von der Freiwilligenarbeit?

Weiterführende Informationen Plattformen für Freiwilligen-Einsätze

- www.benevol-jobs.ch ist die wichtigste Plattform in der Schweiz.
- Grössere Non-profit-Organisationen führen auf ihren Webseiten eine Rubrik für Freiwilligeneinsätze (z.B. das Rote Kreuz, Caritas, WWF, Schweizer Wanderwege)
- Unter www.swissvolonteers.ch werden Freiwillige für Sport- und Kulturevents gesucht.
- Man kann sich auch an die Institution wenden und das Interesse bekunden
- Schulen, Heime, Spitäler, Zoos suchen immer Freiwillige.
- Humanitäre Projekte im Ausland. Hier ist Vorsicht geboten. Nicht alle Angebote sind seriös. Manche Projekte verfolgen kommerzielle Ziele und verlangen von den Freiwilligen eine Gebühr.
- Umschlagmappe für das Sammeln und Dokumentieren der Einsätze:
www.dossier-freiwillig-engagiert.ch

Regula Hunziker, perspectiv GmbH